رسول الله



1000の預言者の

一日の慣行








بسم الله الرحمن الرحيم

CONTENTS

内容





朝に唱えるスンナ

P.





朝に唱えるスンナ

P.





どうやって全能のアッラーの愛を受けられるでしょうか？

すべての賞賛は全能のアッラーにあります。アッラー以外は崇拝される権利はなく、預言者ムハンマドと、彼の家族、妻、親戚や仲間に平安がありますように。

どのムスリムの生活にも最重要なのは　人生を整理する為に　朝から晩まで預言者（彼に平安あれ）のスンナ（言行と慣行）に沿っていくことです。 アル　マスリは、全能のアッラーを愛している証拠は預言者（平安あれ）の道徳、言行、規則と行動に従うことと言いました。

全能のアッラーは「あなたがたがもしアッラーを敬愛するならば、わたしに従え。そうすればアッラーもあなたがたを愛でられ、あなたがたの罪を赦される。アッラーは寛容にして慈悲深くあられる。」（イムラーン家章31節）と仰せられました

アル　ハサン　アル　バスリは、上記の節の説明として、アッラーへの愛は預言者のスンナに従うことにあると言いました。なぜなら、信者の階級は預言者（彼に平安あれ）に従う範囲によるからです。それゆえに、彼のスンナに従えば従うほど、アッラーは信者により高い階級を与えるでしょう。 そして預言者のスンナを復活させる為、すべてのイスラム教徒の日常生活の中での、崇拝行為、飲食、人との接し方、清め、入出力、服の着用などの日常のすべての行動について以下のものを簡単に検索し収集しました。

ある人が一定の金額を無くしたと想像してください。彼は必死になってそのお金を探すでしょうが、日常の預言者様のスンナに従うことを忘れてしまった場合同じ気使いをするでしょうか？

現代の問題は、私達は預言者のスンナを慣行するよりも財産にもっと気を使うという事です、もし誰かが預言者のスンナに従う者に一定の金額を与えますと約束した場合、お金を得るために、多くの人が日常生活にスンナを適用するでしょう。しかし死が訪れ、墓に埋められた人々が砂をかける時、そのお金に何の意味があるでしょうか？



全能のアッラーは「いや、あなたがたは現世の生活の方を好む。来世がもっと優れ、またもっと永遠なものであるのに。」（至高者章16－17節）

スンナ（預言者様の善行、行動、習慣、生き方）とは、もし適用した場合は報酬があるが、適用しない場合は罰せられないという行いです。スンナは毎日、全ての人々によって簡単に繰り返し適用されています。

そしてスンナの行いを毎日適用している人は、人生の全ての面において何千とある預言者の行いを遂行しています。

この調査の目的は毎月三万、一日一千を超える預言者の毎日の行いを適用する為の簡単な方法を紹介することです。

預言者の行いを適用する利点

1 アッラーの愛の位に達する
2 宗教上の義務の任意の不足を補う
3 異端を犯すことから守る
4 宗教的な儀式を尊重する。



ムスリム（イスラム教徒）の皆さん！あなたはあなたの預言者（ムハンマド）に従うことが求められています。

彼に平安あれ。スンナを復活させ、日常生活にそれを適用しましょう。そうする事は預言者（彼に平安あれ）を愛している証拠で真の信念のサインです。

1000

の預言者の
一日の慣行



朝に唱えるスンナ

www.rasoulallah.net

起床においてのスンナ



1 睡眠の効果から手で顔を拭く。アン　ナワウィとイブヌ　ハジャルは、イマームムスリムの伝承ハディースを参照として、この行為を奨励してます。「― その後、預言者（彼に平安あれ）が目を覚ますと、両手で顔を拭いて座りました」

2 アル　ブカリのナレーションである　ドゥアー（祈りの言葉）を言う「私たちを死なせた後に生き返らせ、また、死後彼のもとに我々を復活させる御方アッラーに讃美あれ」

3 シワック（a）を使用する。預言者（彼に平安あれ）はいつも目が覚めた時に、夜の間でも歯を磨くのにシワックを使用した。」（合意のハディース）　その背後にある知恵は、シワックは体をを繁茂し活性化させ、悪臭を除去という点です。

> 歯を綺麗にするため、アラックという木からつくったスティック

アル　ファジャ―ル（日の出前）の礼拝のスンナ



01 短い礼拝：

アーイシャ（彼女にアッラーが悦んで下さいますように）は伝えています。：「預言者（彼に平安あれ）はアザーンとファジャールの礼拝の間に短い二ラカートの礼拝を行っていました。（正確な伝承として合意）

02 読誦：第一のラカートで預言者（彼に平安あれ）は以下の節を読誦されました。「言え，「わたしたちはアッラーを信じ，わたしたちに啓示されたものを信じます。またイブラーヒーム，イスマーイール，イスハーク，ヤアコーブと諸支部族に啓示されたもの，とムーサーとイーサーに与えられたもの，と主から預言者たちに下されたものを信じます。かれらの間のどちらにも，差別をつけません。かれにわたしたちは服従，帰依します。」（雄牛章136節）

そして第二のラカートで、彼（彼に平安あれ）はこう読誦しました。：「イーサーは，かれらが信じないのを察知して，言った。「アッラー（の道）のために，わたしを助ける者は誰か。」

1000
の預言者の
一日の慣行

アル　ファジャール（日の出前）の礼拝のスンナ

弟子たちは言った。「わたしたちは，アッラー（の道）の援助者です。わたしたちはアッラーを信じます。わたしたちがムスリムであることの証人となって下さい。」（イムラーン家章52節）

また他の伝承では、彼（彼に平安あれ）はこう読誦しました。：「言ってやるがいい。「啓典の民よ，わたしたちとあなたがたとの間の共通のことば（の下）に来なさい。わたしたちはアッラーにだけ仕え，何ものをもかれに列しない。またわたしたちはアッラーを差し置いて，外のものを主として崇ない。」それでもし，かれらが背き去るならば，言ってやるがいい。「わたしたちはムスリムであることを証言する。」」（イムラーン家章64節）（イマーム　ムスリムによる伝書）

03 横になる：アル　ブハーリの伝承によると預言者（彼に平安あれ）はファジャールのスンナの礼拝の後、身体の右側にしばらく横になりました。

したがって家庭でファジャールのスンナの礼拝を終えると、スンナに従うという意志でしばらく身体の右側を下に横になりましょう。

1000
の預言者の
一日の慣行

朝に唱えるスンナ

01 王座の節（アーヤト　アル　クルスィー）：「アッラー，かれの外に神はなく，永生に自存される御方」その得：この章を朝に唱えた者は夜までジンから保護されるでしょう。そして夜この節を唱えた者は、朝（次の）までジンに保護されるでしょう。（アン　ナサーイと伝承でアル　アルバニによって認証）

02 保護者（純正　(アル・イフラース)章）「言え，「かれはアッラー，唯一なる御方であられる。」（黎明　（アル・ファラク）章）「言え，「梨明の主にご加護を乞い願う。」（人々（アン・ナース)章）「言え，「ご加護を乞い願う，人間の主」（アブ　ダウードとアッティルミズィーの伝承）
その得：これを朝夕に三度ずつ読誦した者は、すべての悪から保護されるでしょう。と同じハディースで言及されます。

03 「主権と讃美がアッラーに帰属する中、私たちは朝を迎えました。唯一で並ぶ者無きお方、アッラー以外に真に崇拝すべきものはありません。主権と讃美はかれの御許にあり、かれは全能のお方です。主よ、私はあなたに今日の良いこととその後の良いことを求めます。そしてあなたに今日の悪とその後の悪からのご加護を求めます。主よ、私はあなたに怠惰と老衰からのご加護を求めます。主よ、私はあなたに地獄の業火と墓の懲罰からのご加護を求めます。」（ムスリムの伝承）

03 夜中の場合は「主権と讃美がアッラーに帰属する中、私たちは朝を迎えました。」の代わりに「主権と讃美がアッラーに帰属する中、私たちは晩を迎えました」と言い、「今日」の代わりに、「主よ、私はあなたに今晩の良いこととその後の良いことを求めます」と言います。

04 「アッラーよ、あなた（のご意志）により朝を迎えました。あなたにより夜を迎えました。あなたにより私たちは生き、あなたにより私たちは死にます。そして（死後蘇らされ）集められる先はあなたの御許です。」

05 「アッラーよ、あなたは私の主であなたの他に真に崇拝すべきものはありません。あなたは私をあなたのしもべとして創造されました。私は出来る範囲であなたとの契約と約束を守ります。私はあなたに私の成した悪からのご加護を求めます。そして私に対するあなたの恩恵と私自身の罪を認めて、あなたの御許へ帰り行きます。ですから私を御赦し下さい。あなた以外に罪を赦される方はいません。」（アル　ブハーリの伝承）

その得：その言葉を信じて、晩にこれを言い、その夜に死ぬ者は楽園に入るでしょう。それを午前中に言った者も同じです。（同じハディース）

06 「アッラーよ、私は朝を迎えました。私は、あなたがあなた以外に真に崇拝すべきものがない唯一の並ぶ者無きアッラーであり、ムハンマドがあなたのしもべでありあなたの使徒であるということを、あなたとあなたの玉座を支える天使たちとその他の天使たち、全てのあなたの創造物の証言でもって証言します。」（x 4）

その得：これを朝と晩に四度唱えた者は地獄から遠ざけられるでしょう。



07「アッラーよ、私あるいはあなたの創造物の誰かが朝（あるいは「晩」）を迎えた恩恵は、唯一で並ぶもの無きあなたからのものです。ですからあなたを讃美し、あなたに感謝します。」アブ　ダウードとアン　ナサーイの伝承で、これを朝に唱える者はその日の感謝した印となり、それを晩に唱えた者は、その夜に感謝した印となります。（そのハディースに言及されたように）

08「アッラーよ、私の肉体を、聴覚を、視覚をお守り下さい。あなたの他に真に崇拝すべきものはありません。アッラーよ、私はあなたに不信仰からのご加護を求めます。そして墓の懲罰からのご加護を求めます。あなたの他に真に崇拝すべきものはありません。」（x3）（アブ　ダウードとアフマドの伝承）

09「私にはアッラーだけで充分です。かれの他に真に崇拝すべきものはありません。私はかれに身を委ねました。かれは偉大なる玉座の主であられます。」（x7）アッスンニとアブ　ダウードの伝承。その得：それを朝と晩に七回言うものは誰も人生と来世の悩みごとからアッラーによって保護されます。

10「アッラーよ、私はあなたに現世と来世におけるお赦しとご加護を願います。アッラーよ、私はあなたに私の宗教、現世、家族、財産においてお赦しとご加護を願います。アッラーよ、私の恥部を隠し　私の恐れをお沈め下さい。アッラーよ、私の前、後ろ、左右、上から私をお守り下さい。私はあなたの偉大さに、足元から崩壊させられることに対することからのご加護を求めます。」（アブ　ダウードとイブン　マージャの伝承）

11「アッラーよ、不可視なる世界と可視なる世界を知るお方よ、天地の創造主よ、万物の主・支配者よ、私はあなた以外に真に崇拝すべきものはないことを証言します。そして自分自身の悪、シャイターンとシルク[1]の悪から、あなたにご加護を求めます。そして自分自身を害すること、或いは誰か他のムスリムを害することからの庇護をあなたに求めます。」（アッティルミズィーとアブ　ダウードの伝承）

12「その御名とともにあれば、天地にあるいかなるものも害することのないアッラーの御名において。そしてかれは全てを聞き知るお方です。」（x3）（アブ　ダウードとアッティルミズィーとイブン　マージャとアフマドの伝承）

13「私はアッラーが主であり、イスラームが宗教であり、そしてムハンマドが使徒であることに満足しました。」（x3)(　アブ　ダウードとアッティルミズィーとアン　ナサーイとアフマドの伝承）(その得：これを朝晩と三度唱えた者は、審判の日に満足させて下さるというアッラーの真の約束です。)(ハディースに言及されるように

14「永遠に生き、自存するお方よ、私はあなたの慈悲によるお慰めを求めます。私に関する全ての物事を正し、私を一瞬たりとも見放さないで下さい。」（アルハキームの伝承で正当であるとアッタ　タハビが合意）

15「私たちはイスラームという天性のもとに、そして純正の言葉のもとに、そして私たちの預言者ムハンマド（彼にアッラーからの祝福と平安あれ）の宗教と、純正なムスリムでシルク[2]を犯す者ではなかった私たちの祖イブラーヒームの宗教のもとに朝を迎えました。」（アフマドの伝承）

16 スブハーナッラーヒ　ワ　ビハムディヒ「「アッラーよ、あなたに賞賛と讃美あれ。」(x　100回)ムスリムの伝承。
その得:(朝晩にこれを唱えた者は、同じことを言ったかそれ以上の事を言った者以外は、審判の日に彼がやって来たものよりも良いものと一緒に来ることはできないでしょう。)他の得:(これを唱えた者は、たとえ彼らが海の泡のようであっても、彼の罪は償われるでしょう。)

17 「唯一で並ぶ者無きアッラー以外に崇拝されるべきものはありません。主権と讃美はかれにこそ属し、かれは全てにおいて全能です。」x 100 (アル　ブハーリとムスリムの伝承)

その得:一日にこれを100回唱えた者:

1:10人の奴隷を解放する報酬と同じ報酬を得るでしょう。
2: 10のハサナ(ハサナとは善行を行う事でアッラーから得る報酬)が記録されるでしょう。
3: 10 のサイーアス(サイーアとは悪行を行う事でアッラーから得る懲罰)が除かれるでしょう。
4: これは一日中、晩までシャイターン(悪魔)から保護する言葉として働きます。(ハディース自体に記載)

18 「私はアッラーにお赦しを求め、かれに心から悔悟します。」x 100 回(アル　ブハーリとムスリムの伝承)

19 「アッラーよ、私はあなたに有益な知識と良い糧、そしてあなたによって受け入れられる行為を求めます。」(朝を迎えた時)イブン　マージャの伝承

20 スブハーナッラーヒ　ワ　ビハムディヒ「「アッラーよ、あなたに賞賛と讃美あれ。「創造物の数だけ、(アッラー)御自身の御満悦を得るまで、玉座の装飾の重さだけ、そして御言葉が書かれたインクの量だけ[3]私はアッラーを称賛し、アッラーを讃えます。」x 3 回

1000

の預言者の

一日の慣行



朝に唱えるスンナ

1000
の預言者の
一日の慣行

夜の礼拝のスンナについて

預言者（彼に平安あれ）は申されました。「ラマダンの後に斎戒を行うのに一番良い月はムハラムで、義務の礼拝の後に一番良い礼拝は夜の礼拝です。」（ムスリムの伝承）

01 夜の礼拝で一番良いラカート数は11ラカートか13ラカートです。「預言者（彼に平安あれ）は11ラカートの夜の礼拝をされ、それが彼の日常の礼拝でした」アル ブハーリの伝承
別の伝聞では、「彼は13ラカートの礼拝をされました」と言及されています。アルブハーリの伝承

02 夜の礼拝の際、シワックを使用する事とイムラーン家章の最期の節を読誦する事がスンナです。「インナ フィーカルキ アッサマーワーティ アル アルディワ アクティラーフィ アル ライリ ワ アンナハリ ラーアヤティン リウリーアル アルバーブ：本当に天と地の創造，また夜と昼の交替の中には，思慮ある者への印がある。」（イムラーン家章：190）からこの章の最後まで。i.



04 義務以上の礼拝に慣れるために、夜の礼拝を短い2ラカートで始めることはまたスンナです。預言者（彼に平安あれ）は申されました。「夜の礼拝を始めるなら、短い2ラカートの礼拝から始めなさい」ムスリムの伝承。

05 また夜の礼拝の際、次の預言者の祈りを捧げることもスンナです。「アッラーよ、ジブリールとミカイールとイスラフィールの主。天地の創造主。見えるものと見えないものをご存知の御方。貴方はあなたの僕の間にある相違点で判断します。その相違点において、あなたの許可によって正しい道へ導きたまへ。本当にあなたはあなたが望んだ者をその真っ直ぐな道へ導いて下さいます。」ムスリムの伝承

06 礼拝を延長することはスンナです。何故なら預言者（彼に平安あれ）は尋ねられました。「礼拝のうち一番良いものは何ですか？」彼は、「長いもの」と申されました。ムスリムの伝承。ここでの「長いもの」の意味は長い間立って行う礼拝の事です。

07 また懲罰についての節を読誦する際に、こう言って全能のアッラーのご加護を求めることはスンナです。「私はアッラーの懲罰からのご加護を求めます」そして、あなたがアッラーのご慈悲に関する節を読誦する際は、こう言ってアッラーのご慈悲を求めなさい

ウィトルの礼拝のスンナ



01 夜の礼拝を三ラカートのウィトルの礼拝で閉めることはスンナです。アル　ファーティハ章読誦後：第一番目のラカートで至高者章の八十七節（サッビヒ　アスマ　ラッビカ　アル　アラー）第二番目のラカートで不信者達章の百九節（クル　ヤー　アイユハー　アル　カーフィルーナ）そして第三番目のラカートで純正章の百十二節（クル　フワ　アッラーフ　アハドゥン）アブ　ダウードとアッティルミズィーによる伝承

02 ウィトルの礼拝後、（スブハーナ　ル　マリキ　ル　クッドゥース：支配者に栄光あれ、もっとも聖なるお方に。）三度繰り返す。アッダル　クトゥニーの伝承によると三度目に声を上げて、（ラッビル　マラーイカティ　ワルルーヒ：天使と魂（ルーフ）の主）アル　アルナウートの権威により、アブ　ダウードとアン　ナサーイの伝承

就寝時のスンナ（預言者の伝統）

01 「おお、アッラー、あなたの御名において私は死に、また、生きます。」（アル　ブハーリの伝承）

02 両手を合わせ、そこに息をふきかけて次の言葉を言います：（言え，「かれはアッラー，唯一なる御方であられる。」）（言え，「梨明の主にご加護を乞い願う。」）と（言え，「ご加護を乞い願う，人間の主」）、そしてそれを言った後、それから頭・顔・そこから近い部分から始め、出来る限りの体の部分をその両手で撫でます。これを三度繰り返します。（アル　ブハーリの伝承）

03 王座の節（アーヤート　アル　クルスィー）を読誦します。：「アッラー，かれの外に神はなく，永生に自存される御方。仮眠も熟睡も，かれをとらえることは出来ない。天にあり地にある凡てのものは，かれの有である。」（アル　ブハーリの伝承）
このアーヤ（クルアーンの章）の読誦の得：これを読誦するものは、アッラーによって保護され、シャイターン（悪魔）は彼に近つく事はできません。これは上記のハディース（預言者の言動）によって正当と認証されました。

04 「私の主であるあなたの御名において、私は体を横たえました。そしてあなたによって起き上がります。ですから、もしあなたが私の魂を（その死でもって）引きとめられるのなら、それにお慈悲をおかけ下さい。そしてもしそれを解き放って生き続けさせるというのなら、あなたの敬虔なしもべたちを守るところのものでもって、それをお守り下さい。」

05 「アッラーよ、あなたこそ私の魂を創造され、そしてそれを死なせるお方です。生かすも殺すもあなた次第です。もし生かして下さるのであれば、それをお守り下さい。もし御許へ召されるというのであれば、それをお赦し下さい。アッラーよ、私はあなたにご加護を求めます。」

06 「アッラーよ、あなたのしもべが復活させられるその日、私をあなたの罰からお守り下さい。」（x 3 回）アブ　ダウードとアッティルミズィーの伝承。右手を頬の下にして（右側に横たわる）上記の言葉を言います。

07 「スブハーナッラー（アッラーに称えあれ）（33回）。ワルハムドゥリッラー（アッラーにこそ全ての賞讃あれ）（33回）。ワッラーフ　アクバル（アッラーは偉大なり）（34回）。アル　ブハーリとムスリムの伝承

08 「私たちに食べさせ、飲ませ、満足させ、住まいを与えられるアッラーに賞賛あれ。十分に満足することなく、保護され安らぐ場所もない者たちも山ほどいるというのに。」ムスリムの伝承

09 「アッラーよ、不可視なる世界と可視なる世界を知るお方よ、天地の創造主よ、万物の主・支配者よ、私はあなた以外に真に崇拝すべきものはないことを証言します。そして自分自身の悪、シャイターンとシルクの悪から、あなたにご加護を求めます。そして自分自身を害すること、或いは誰か他のムスリムを害することからの庇護をあなたに求めます。」

10 「アッラーよ、私は我が身をあなたに服従させ、私のことをあなたに委ねました。そして私の顔をあなたに向け、私の背中をあなたの庇護のもとに置きます。あなたを望み、あなたを畏れて。あなたからの避難所も救済もあなた以外にはありません。私はあなたが下されたあなたの啓典と、あなたが遣わされたあなたの預言者を信じます。」（アル　ブハーリとムスリムの伝承）

11 「アッラーよ、7層の天の主、偉大なる玉座の主よ、私たちの主、万物の主、実と芽を芽吹かせるお方、タウラート（トーラー）とインジール（福音）とクルアーンを下したお方よ、私はあなたに全ての物の悪からのご加護を求めます。あなたはそれらのものの前頭部をお掴みになるお方です[1]。アッラーよ、あなたは過去の永遠から存在されたお方で、あなたの前には何も存在しません。あなたは未来の永劫にかけて存在されるお方で、あなたの後には何も存在しません。あなたは最も高きにおられるお方で、あなたの上には何も存在しません。あなたは最も近くにおられるお方で、あなたより近くには何も存在しません。私たちの負債を返済させ、貧困を取り除いて下さい」（ムスリムの伝承）

12 雄牛章の最後の二節を読誦します。:「使徒は，主から下されたものを信じる，信者たちもまた同じである」、ハディース:「これを夜中に読誦したものは、それで充分です」（アル　ブハーリとムスリムの伝承）

13 清浄であるべきです。何故ならハディースに「就寝前には、清め（ウドゥー）を行いましょう」とあるからです

14 右側を横にして寝る（身体の右側に横たわる）アル　ブハーリとムスリムの伝承

15 右の頬の下に右手を置くべきです。「横たわった時に、預言者は彼の右手を右頬の下に置いていました。」（アブ　ダウードの伝承）

16 ベッドからホコリやゴミなどを掃きます。「誰でもベットへ向かう者は、ベットを掃くべきです、なぜならそこに何が残っているかわからないからです」（アル　ブハーリとムスリムの伝承）

17 不信者たち章を読誦します。「言ってやるがいい。「おお不信者たちよ、」」、その一つの得とは：「それは多神教からの保護です」、アブ　ダウードとアッティルミズィーとアフマドの伝承で、イブン　ヒッバンに正当と認証され、アル　ハキームとアッダハビも彼に同意しました。また、アル　ハフィズにそれは良いと、アル　アルバニに正当と認証されました。

アン　ナワウィは言いました。この章に述べられているすべてのことを優先すべきですが、それが可能でないなら、その最も重要な（事柄）で、できることから、限定するかもしれません。

観察すると、私達のほとんどの人が、昼と夜の二度寝ていることになりますが、そしてこれらのスンナを実行したとして、または何度かは一日に二度、なぜならこれらのスンナは夜の間の就寝だけではなく、このハディースは一般的なものなので、むしろ昼の間の就寝にも含まれるからです。

これらの就寝時のスンナを行う得

1- 就寝前にこれらの称賛を常に唱えると、ムスリムに100のサダカ（施し）が与えられます。そのハディースは：「全ての賞賛はサダカです、毎回「アッラーフ　アクバル」という事はサダカです、全ての（アッラーへの）称賛はサダカで、毎回「ラーイラーハ　イッラッラーという事はサダカです」ムスリムの伝承。

＊アン　ナワウィは：同じ報酬があると言いました。

2- もしムスリムが就寝前にこれらの称賛を唱えると、楽園に彼の為に100の木が植えられるでしょう。イブン　マージャ上記のハディース、礼拝後のズィクルの得より

3- アッラーは彼の奴隷を保護し、夜間の悪魔から彼を守り、悪魔ややっかいなものから彼を保護するでしょう。

4- 彼の奴隷はアッラーを唄念し、彼に従順し、彼に自らを委ね、彼の唯一さを証言し、彼に援助を求めることで一日を終えます。

＊ キヤーム＝夜間の義務以上の礼拝、イシャー（夜）の礼拝後



1000

の預言者の

一日の慣行



アズカールのガイド

トイレに入る時と出る時のドゥアー



01 左足から入り、右足からでる。

02 トイレに入る時のドゥアー　「おお、アッラー、私は男と女の悪魔からあなたに助けを求めます」（合意）

03 トイレから出た時のドゥアー「あなたに許しを求めます」アルナサイ以外の全てのスンニが合意

人はトイレに一日数回行きます。この3つのステップを適用して得られる報酬を想像してみて下さい！

清めを行う際のスンナ



01 慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名において(ビスミッラーヒッラフマーンニッラヒーム)と言う。

02 三度手を洗う。

03 顔を洗う前に鼻と口をすすぐ。

04 左手で鼻を洗浄します。ブハーリとムスリムの伝承でそれは預言者(彼に平安あれ)が「三度手を洗い、口をすすぎ鼻から水を入れて吹いて洗浄した後、顔を三度洗いました」とあるからです。

05 断食をしていないのなら、口をゆすいでから大げさなほどに鼻から水を嗅ぐように吸い込んで洗浄する

06 同じ一握りの水で口と鼻を洗浄する。「預言者様は(水の容器)に手を入れて、口と鼻をすすぎました」(ブハーリとムスリム)というハディースのためです。

07 口をすすぐ前に、スティック(シワック)を使う。預言者(彼に平安あれ)は「私のウンマのために重荷でなければ、私は彼らの全ての礼拝の前にシワック(歯を掃除するスティック)を使用するように命じていただろう。



08 顔を洗う際に髭に濡れた指をくぐらせる。それは、預言者（彼に平安と加護あれ）が清めを行う間、彼の濡れた指を髭にくぐらせていたという アル ティルミズィ伝承のハディースで言及されている。

09 頭を拭く。これは次のように実行されます：濡れた手で頭の正面から上を通って後部まで 吹きます。

10 指やつま先の間に濡れた指をくぐらせる。預言者（彼に平安と加護あれ）は、「完全にあなたの清めを行い、指で指の間（つま先）にも水をくぐらせましょう」と仰せられました。

11 左の前に右の手足を洗う。ブハーリとムスリムは「預言者（彼に平安と加護あれ）は靴を履く時、髪を梳かす時、体を洗う時など全ての行動を右側からはじめた」とハデイースで伝承しています。

12 顔、手足を洗う際、３回洗う。

13 清めの後、2つの部分からなる信仰告白（シャハーダ）をする。ようするに「アッラー（神）の他に神はなし。ムハンマドはアッラーフの使徒である」と唱える。預言者（彼に平安と加護あれ）は「もしあなた方の誰かが完全に清めを行い、「アッラー（神）の他に神はなし。ムハンマドはアッラーの使徒である」と唱えたら、天国の8つのドアが彼のために開かれ、どのドアからでも望んで入ることができます。」（ムスリム）と語られています。

14 自宅で清めを行う。預言者（彼に平安と加護あれ）は「誰でも自宅で浄化し、義務の礼拝を行う為にモスクへ歩いて行く者は、彼の足跡はカウントされ罪の償いとされ、彼の順位（ランク）は上げられるでしょう」（ムスリム）と伝えられています。

15 洗浄の最中や後で四肢の上を拭う。

16 少量の水を使用します。預言者（彼に平安と加護あれ）は清めに少量の水を使用しました」（ブハーリとムスリムの伝承）

17 四肢（手を足）の範囲を洗う。アブフライラ（アッラーが彼に喜んでくださいますように）が清めを行ったとき、腕の肘まで洗い、足はつま先から足首まで洗い言いました；こうやってアッラーの使途（彼に平安と加護あれ）は清めを行いました。」（ムスリム）

18 清めの後に2ラカアット（２単位）の礼拝を行います。アッラーの使途（彼に平安と加護あれ）は「私のするように清めを行い、（礼拝へ）立ち上がり思考を紛らわされる事なく、2ラカアットの礼拝を行うものは、過去の全ての罪が償われるであろう」と仰せられました。（ブハーリとムスリムの伝承）

19 清めを完全にする。各部分を完全に洗浄する。時代の変化と共に、ムスリム（イスラム教徒）は日中に清めを行う時間が異なりますが、誰もが清めの際にはこういったスンナを覚えておく必要があります。



シワック（歯を洗浄するスティック）



ムスリムは一日に何度かシワックを使用します。

- 預言者（彼に平安あれ）は「もし私のウンマ（ムスリム共同体）に負担でないならば、私は彼らに礼拝の度にシワックを使うよう命じたと思う」とアル　ブハーリとムスリムは伝えています。

- 昼と夜の一日の間のシワックの使用回数は最低20回です。

- ## ムスリムはこんな時にシワックを使用します：

—5回の義務の礼拝時、普段のスンナの礼拝時、ドゥーハ（朝の）礼拝時、ウィトルの礼拝時（夜の最後の奇数単位の礼拝）

—　家に入る時、まず最初に預言者（彼に平安あれ）はシワックをお使いになりましたというアーイシャ（アッラーが彼女に喜んでくださいますように）の伝承がサヒ―フ　ムスリムは伝えています。だから毎回家へ入る時はスンナの慣行の為、シワックを使用しましょう。
—アル　クルアーンを読誦する際。口臭を消す。
—起床時

—清め（ウドゥー）時、預言者（彼に平安あれ）は「シワックは口の中を清潔にし、全能のアッラーの喜びとなる」とアフマドの伝承で仰せられました。

靴を履く際のスンナ

預言者—彼に平安あれ—は「靴を履く際は、右から始めなさい。脱ぐ場合は、左から始めなさい。または両方を同時に履くか、同時に脱ぐかしなさい」とムスリムの伝承で仰せられました。

- 彼のスンナは、昼から夜の間まで何度も繰り返され、ムスリムは家から出る時やモスク、仕事、家、バスルームなどから出入りと帰宅時に靴を履いたり、脱いだりします。したがって、あなたが靴を履く時や脱ぐ時は預言者（彼に平安あれ）に従うという意思を持つと、善行をたくさん得る事ができるでしょう。



服を着用する際のスンナ



服の着用と脱衣は一日に何度か行う事で、例えば夜は就寝時や浴場時に行います。

服の着用と脱衣の場合：

01 服の着用と脱衣時は、ビスミッラー（アッラーの御名において）と言いましょう。
アン　ナワウィは「ビスミッラー」と言うのは全ての行動の際に推奨されていますと言いました。

02 預言者―彼に平安あれ―は服、シャツ、ドレスやターバンを着用する場合「アッラーよ。私はその（衣の）良さとそれが作られた理由の良さを求め、その（衣の）悪とそれが作られた理由の悪から保護を求めます」というアブ　ダウードとアッティルミズィとアフマドの伝承で伝えられ　イブヌ　ヘッバンとアル　ハキームによって認証されました。そして彼はそれがムスリムの条件を満たしている事を述べ、これはアッタハビによってサポートされました。

03 服の着用の際は右側から始める。預言者（彼に平安あれ）は「もし服を着用するなら、右側から始めなさい。」とアッティルミズィとアブダウードとイブヌマジャによって伝承され本物と認証されました。

1000
の預言者の
一日の慣行

外出時と帰宅時のスンナ

01 アンナワウィーは、「アッラーの御名において、またはアッラーの御名を頻繁に繰り返し言うことが好ましい」と言いました。

02 アッラーの御名を言及する事に関して、イマーム　ムスリムの伝承によると、預言者（彼に平安あれ）は「帰宅時と食事をする際にアッラーの御名を唱えた者に対して、シャイターン（悪魔）は彼の友にここには貴方への食べ物も寝床もありませんと言うでしょう」

03 帰宅時のドゥアー：預言者ムハンマド（彼に平安あれ）は言いました。「おお、アッラーあなたに善の入り口と善の出口を尋ねます。アッラーの御名において，私たちは入りました、アッラーの御名において私たちは出ました。そして我らが主にすべてをお任せしました。」と言い、家族に挨拶しなさい。」（アブダウードの伝承）　このようにして人は外出時と帰宅にアッラーに全てを委ね、アッラーに常に繋がっていると認識するのです。

04 挨拶：アッラーは「それで家に入る時は，アッラーから祝福された良い挨拶の言葉で，人びとに挨拶しなさい。このようにアッラーは，あなたがたのために印を解き明かされる。」（御光章61節）と仰せられました。モスクへ礼拝に出かけるムスリムは一日に20のスンナを行っていることになります。



- 外出時は、ムスリムはこのドウアーを唱えましょう。「アッラーの御名において、アッラーにお任せします、アッラーによるほか完璧に物事を行う力はありません」そうすると、人は保護され、確保され、シャイターンは彼から逃れていくでしょう。」アッティルミズィーとアブダウードの伝承。

- ムスリムは一日に何度も外出と帰宅を繰り返します。礼拝や仕事の為などに外出と帰宅時にこれらのスンナを実践する事で、預言者ムハンマドのスンナを適用したとして、アッラーからの偉大な報酬を収得するでしょう。

これらのスンナを適用する結果：

01 ムスリムはどんな悪の接触からも保護されます。
02 ムスリムはどんな悪の攻撃からも保護されます。
03 ムスリムは神や世俗のいずれからも導かれ守られます。

モスクに行く際のスンナ



01 礼拝の為に早く向かう：預言者（彼に平安あれ）は仰せられました。「アザーンと（礼拝において）最前列（に立つことに潜む偉大な報奨と徳）を人が知り、そして（それゆえにその役割や場所が満杯になってしまい）くじ引きするしかなくなったとしたら、彼らはそうしたであろう。そして人々が早い時間にモスクに到着する事の恵みを知っていれば、彼らは競うでしょう。人々がアル　ファジャール（夜明け）とアル　イシャー（夜）の祈りの多くの善行を知っていれば、這ってでもモスクへ向かうでしょう。（正確な伝承として合意）

02 モスクに行くときのドゥアー：「おお、アッラー、私の心に光を、私の舌に光を、私の視覚に光を、私の聴覚に光を、私の右に光を、私の左に光を、私の上から光を、私の下から光を、私の前から光を、私の後ろから光を、私のために私の自我に光を、そして私のために光を強くしてください」（イマームムスリムの伝承）

03 厳粛に歩く：預言者（彼に平安あれ）は言いました。「礼拝の呼びかけを聴いたら、厳粛に静かに礼拝に向かいなさい。」（アル　ブハーリとイマーム　ムスリムの伝承）

04 モスクまで歩いていく：学者はモスクへ向かう一歩一歩からメリットを得る為、モスクまでの道のりを短縮しない事がスンナであると保証しました。預言者（彼に平安あれ）は仰せられました。「あなたは、あなたの罪を消し、あなたの信仰を高めることができる行いを知っていますか？」彼らは「いいえ」と答えました。そして彼はその後「モスクに歩いて行くこと」に加えて、いくつかの点に言及しました。（イマーム　ムスリムの伝承）

05 モスクに入るときのドゥアー：あなたはモスクに入る際は、預言者（彼に平安あれ）に挨拶をし、こう言いなさい。「お、アッラー。あなたの慈悲の扉を私に開いてください」（アン　ナサーイ、イブン　マジャ、イブン　コザイマとイブン　ヒッバンの伝承）



06 モスクへ左足から入る：アナス　イブン　マリック（アッラーが彼に悦んで下さいますように）は言いました。「モスクに右足から入り、左足から出るのがスンナです」（アルハキームとアッタハビはこれがイマームムスリムの伝承であると合意しました）

07 第一列目に向かう：「人々がもし「アルアザーン」（礼拝の呼びかけ）と最初の列で礼拝する事の利益を知っていたなら、くじ引きするしかなくなったとしたら、彼らはそうしたであろう。」



08 モスクから出る時のドゥアー：出る際に「おお、アッラー。私にあなたの恩恵を与えてください」と言いなさい。（イマーム ムスリムの伝承でアン　ナサーイは預言者（彼に平安あれ）への挨拶が好まれると言いました）

09 左足から出る：アナス　イブン　マリック（彼にアッラーが悦んで下さいますように）の上記の伝承より。

10 モスクへ入った際の礼拝：「モスクへ入った際は2ラカートの礼拝を行うまで座ってはいけません。」

イマーム　アッシャフィー　は言いました。；モスクに入った際の礼拝は定期の礼拝時刻でなくても好まれます。
アル　ハフィーズは言いました。：全ての学者はモスクへ入った際の礼拝は本当のスンナだと合意しています。
日五回の礼拝をマスジッドで行うムスリムのここに挙げられている全てのスンナの合計は、50のスンナになります。

アザーンー礼拝への呼びかけに関するスンナ



(礼拝の呼びかけ時に推奨されている行い)

ここでは礼拝への呼びかけにおいて、イブン アル コイームのザッド アル マアアドを参考に預言者様(彼に平安あれ)が推奨した5つの行いに対して御紹介します。

01 聞き手はムアッジンの後(礼拝の呼びかけをする人)ムアッジンの言う言葉を繰り返して言います。(ハイヤー アラ アッサラー:礼拝に来たれ)と(ハイヤー アラ ファラー:成功の為に来たれ)、アザーンに耳を傾けるムスリムは(ラーハウラ ワラクワッタ イッラ ビッラー:アッラーをおいては力も権能もなし)と復誦します。(アル ブハーリとムスリムの伝承)

このスンナの利点;サヒームスリムによるとあなたは天国において報われるでしょう。

02 聞き手は「アシュハドウ アッラー イラーハ イッラッラー、ワアンナ ムハンマダン ラスールッラー:ラディート ビッラーヒ ラッバン、ワ ビル イスラーミ ディーナン、ワ ビー ムハンマダン ラスールッラー:アッラー以外に崇拝に値する神はなく、ムハンマドはアッラーの使徒である」と言う。(ムスリムの伝承)

このスンナの利点：預言者伝にあるようにアッラーはあなたの罪を許して下さるでしょう。

03 ムアッジンがアザーン（礼拝の呼びかけ）を終えた後、あなたは預言者（彼に平安あれ）を通してアッラーの祝福を祈るべきです。これに関して最も良い祈りは、下記に述べた「サラートイブラーヒーミーヤ」です。預言者―彼に平安あれ―は申されました。「ムアッジンの礼拝の呼びかけを聞いたなら、彼の後に復唱して預言者様への祝福を祈りなさい。何故なら、私（預言者）へのアッラーの祝福を祈る者には10の報酬がアッラーから与えられるからです。」というムスリムの伝承があります。このスンナの利点：アッラーは信仰者に10の報酬を与えるでしょう。例：アッラーはそのような者を天国で賛美するでしょう。

サラートイブラーヒーミーヤとは「アッラーフンマ　サッリ　アラー　ムハンマディン　ワ　アラー　アーリ　ムハンマディン、　カマー　サッライタ　アラー　イブラーヒーマ　ワ　アラー　アーリ　イブラーヒーマ　インナカ　ハミードゥン　マジード、アッラーフンマ　バーリク　アラー　ムハンマディン　ワ　アラー　アーリ　ムハンマディン、カマー　バーラクタ　アラー　イブラーヒーマ　ワ　アラー　アーリ　イブラーヒーマ、　インナカ　ハミードゥン　マジード（アッラーよ。あなたがイブラヒームとイブラヒームの家族にあなたの好意を授けたようにムハンマドとムハンマドの家族にもあなたの好意を授けたまえ。あなたは称賛に値する最も輝かしい御方です。アッラーよ。あなたがイブラヒームとイブラーヒムの家族を祝福しているように、ムハンマドとムハンマドの家族にも祝福を与えたまえ。あなたは称賛に値する最も輝かしい御方です。）アル　ブハーリの伝承。

04 預言者（彼に平安あれ）へのアッラーの祝福を祈った後、「アッラーフンマ　ラッバ　ハーズィヒッダアワティッターンマ、ワッサラーティルカーイマ、アーティ　ムハンマダニルワスィーラタ　ワルファディーラ、ワブアスフ　マカーマン　マハムーダニッラズィー　ワアッタフ　訳：「おお、アッラー、この完成された呼びかけ（アザーンのこと）と行われる礼拝の主よ、ムハンマドにアルワスィーラ（神の座に最も近い楽園最高の座）と徳を与え、彼に約束した讃美される場所に彼を送りたまえ」アル　ブハーリの伝承。

イカーマに関するスンナ



（礼拝を確立する為に推奨されている行い）

（イカーマとは礼拝を行う為に直立に立ち並ぶための第二の礼拝の呼びかけです）

上記に述べられた最初の四つのスンナの行いはイカーマ（礼拝の創設）において、科学研究、ファトワの常任委員会のファトワ（法的見解）として適用可能です。

それに応じて、それぞれの礼拝の中のイカーマ時に適用する事ができるスンナの行いの総数は２０スンナです。

1000
の預言者の
一日の慣行

ストラ（遮蔽物）の後部で礼拝すること



（壁やスティックや柱などの遮蔽物の後部で礼拝すること）

- 預言者（彼に平安あれ）は言いました。「あなたがたは礼拝する際、ストラの後ろに立ちなさい。そしてあなたとストラの間を通る者ががないようにしなさい。」アブダウードとイブン　マジャとイブン　フザイマの伝承）

- この預言者の伝統は、性別関係なく、モスクでも家庭であっても礼拝時にストラを置くことが規定しています。一部のムスリムはストラの後部で礼拝しない為、このスンナを適用する報酬から自らを遠ざけています。

- このスンナはムスリムによって毎日朝から晩まで繰り替えされ、定期の預言者の祈り、ドーハの礼拝（朝の祈り）、モスクに入った際の礼拝、ウィトルの礼拝や義務の礼拝などの女性が家庭で一人で礼拝する時に適用されます。しかしながら、モスクで礼拝する場合は、イマームのストラがその後ろで礼拝する者にとっては充分です。

1000
の預言者の
一日の慣行

ストラに関する規定



01 ストラとは礼拝者が眼前の地面に置くスティックや、柱や壁などの目印となる物。ストラの幅は関係ない

02 ストラの高さは約1スパンです。

03 脚とストラの間の距離は約　三エル（約120インチ）です。スジュード（跪拝）するのに充分な距離を置く

04 ストラはイマームや個人にも使用されます。（義務の礼拝やその他の礼拝）

05 イマームのストラは彼の後ろで礼拝する全ての者に充分です。それゆえ、必要があれば礼拝者の前を通ることが許可されます。

このスンナを適用する利点：

01 通行者によって礼拝を中断させる事を防ぎます。
02 ストラを使用する事で、礼拝中にあちこち見回すことを回避し、自身のスペースに集中し　礼拝の意味をよく考えるでしょう。
03 礼拝者の前を通る必要がないよう、通行者の手助けになります。

昼夜兼行に行われる随意（ナフル）の礼拝



随意の礼拝（ナフル）、み使い（彼に平安あれ）は申されました。「アッラーの下僕たるムスリムは毎日十二ラカートを捧げれば、アッラーは彼の為に天国に家をお建て下さるであろう。または、彼の為に天国に家が建てられるであろう」ムスリムの伝承。

—その礼拝とは：ズフール（昼）の礼拝前の四ラカートとその後の二ラカート、マグリーブ（日没）後の礼拝の後の二ラカート、イシャー（夜）の礼拝後の二ラカートとファジャ—ル（日の出）前の礼拝の二ラカート　です。

—愛する兄弟へ：楽園の家に憧れはありませんか？この預言者の助言を守り、義務の礼拝以外の十二ラカートの礼拝を行いましょう。

01 ドゥーハ（朝）の礼拝

この礼拝は三百六十のサダカ（慈善行為）に等しくなります。また、人間の身体は三百六十の骨で構成されており、したがってそれらの部分は毎日一つのサダカを通して、この恵みに感謝する事を必要としています。これが全てではなく、午前中に二ラカートの礼拝で十分です。

その二つの成果：ムスリムの伝承で、アブーザッルによると預言者（彼に平安あれ）はこう申されました。「毎朝、あなたの全ての関節の一つ一つがサダカになります。全ての賛美はサダカです。善行を指揮することはサダカです。違法行為を禁止することはサダカです。及びこれに代わって、午前中に行われる二ラカートの礼拝で十分です」」



アブーフライラ（アッラーが彼に悦んで下さいますように）は次のように発言したと引用されています。「私の友人（彼に平安あれ）は毎月の三日間の斎戒と二ラカートのドゥーハの礼拝と就寝前のウィトルの礼拝について奨励されました。」（全て合意）
その時間帯：日の出の十五分後に始まり、アスル（昼）の礼拝の十五分前まで。礼拝の一番良い時間：太陽の日が一番強く照る時。その回数：その最小数は二ラカートです。その最大数：八ラカート、もしくは制限数はないと言われています。

02 アスル（午後）の礼拝のスンナ：
彼（彼に平安あれ）は申されました。「アッラーよ。アスル（午後）の義務の礼拝の前に四ラカートの礼拝を行う者に御慈悲をお与え下さい」アブーダウードとアッティルミズィの伝承。

03 マグリブ（日没）の礼拝のスンナ：
彼（彼に平安あれ）は申されました：「マグリブの前に礼拝を行いなさい。三度目に彼は申されました：これを望む者は」アル ブハーリの伝承。

04 イシャー（夜）の礼拝のスンナ：
彼（彼に平安あれ）は申されました：「二度のアザーン（礼拝の呼びかけ）の間にも礼拝がある、二度のアザーン（礼拝の呼びかけ）の間にも礼拝がある、二度のアザーン（礼拝の呼びかけ）の間にも礼拝がある、三度目に彼は；これを望むものはと申されました」（全て合意）

礼拝後に座ること



「預言者（彼に平安あれ）は日の出の礼拝の後、日の出まで礼拝場の角に座っていました。」

ムスリムの伝承

礼拝の言語的スンナ



01 イスティフターフ(礼拝開始)のドウアー:初めのタクビール(アッラーフ　アクバル「アッラーは偉大なり」と唱えた後:「アッラーよ。あなたに賞賛と賛美あれ。あなたの御名は祝福され、あなたの貴さは至高です。あなたの他に神はおりません。」(四代学者による伝承)

そしてもう一つのドウアーは「アッラーよ。私と私の過ちの間を東西の間を遠ざけたように遠ざけて下さい。アッラーよ、白い服が汚れから清められるように私を私の過ちから清めて下さい。アッラーよ、雪と水と雷で私を私の過ちから清めて下さい。」アル　ブハーリとムスリムの伝承。礼拝開始のドウアーとして上記にあるドウアーの一つを選び唱えましょう。

02 読誦前に「私はアッラーに呪われるべきシャイターンからの御加護を求めます。」と唱えます。

03 アッラーの名前を唱えます。例えば「慈悲あまねく慈愛深きアッラーの御名におい

04 アル　ファーティハ(開端)章を読誦し、アーミンと言います。

05 ファジャール（日の出前）、マグリップ（日没）イシャー（夜）と単独で行うその他のスンナの礼拝の最初の二ラカートでアルファーティハ章読誦の後、他の章（クルアーンの章）を読誦します。（イマームの後方で礼拝するものは、単独の礼拝で読誦し、合同の礼拝ではしません。）



礼拝において不可欠なスンナ



01 初めのタクビールで両手をあげる

02 ルクー（お辞儀）をする前に両手をあげる

03 ルクーの後立ち上がる際に両手をあげる

04 そして四ラカートの礼拝中の第三ラカートから立ちあがった後

05 スンナで言及されるように人差し指を平行に立てる　（タシャフッド）

06 人差し指をキブラの方向へ向ける（礼拝の方向、カーバ神殿へ向ける）

07 肩の高さ、両耳の高さに両手を上げる

08 右手を左手の上に、もしくは右手で左手を掴んで読誦する

09 視線をスジュッド（伏せ）の方向へ向ける

10 両足を開いて立つ（肩の幅）

11 読誦の際、言葉の意味に集中する

ルクー(伏せ)においてのスンナ



01 両肘を両手で掴み、指と指の間を開く

02 背中を平行に伸ばす

03 頭を背中と同じ高さに保つ　例：背中より高かったり低かったりしないように

04 両腕を腰から離す

預言者の伏せ(スジュッド)においての行動(スンナ)



預言者の伏せ(スジュッド)においての行動(スンナ)

01 腰から両腕を離す

02 太ももから腹部を離す

03 太ももから脚を離す

04 伏せる際、両膝を離す

05 脚を直立にして立つ

06 地面に指の平の一部を下にして置く

07 サジダ(伏せ)する間は足を一緒に合わせる

08 両手を両耳の横に上げる

09 両手は開いた状態

10 指と指を合わせる(間を開かない)

11 指をキブラの方向へ向ける

12 二度の伏せの間に座る際、二つの形態があります:

イクアー:足を立てた状態にして、かかとの上に座る
イフティラッシュ:右足を立てた状態にして、左足の方に広がるように重心を置く。初めのタシャフッド(第二ラカートの際に座る時)で、左足を曲げその上に座り右足を立てる。
第二回目のタシャフッドには三形体があります:

右足を立てて、左足を右足の下に置いて床にサジダする 初めと同じように、しかし右足は立てずに左足と同じ方向にサジダする 右足を立てて、左足を右脚の太ももと脚の間に入れる

13 両手を太ももの上に置く「右手を右の太ももの上へ、左手を左の太ももの上へ、手と指の間は合わせる

14 タシャフッドの初めから最後まで人差し指を立てて「上から下」へ動かす

15 タスリームで礼拝を終える際、右と左へ顔を向ける

16 しばらくの間座る(イステラハ 例:第一度目と三度目のラカートの伏せ(サジダ)の 後、何のドウアーと言う事なくしばらくの間座ること)

— 毎回のラカートには二十五に及ぶスンナがあります。例:義務の礼拝におけるスンナの総数は四百二十五です。
—義務以外の礼拝のそれぞれのラカートのスンナの総数は二十五です。例:もし毎回のラカートで預言者の行動を行ったとしたら、朝から夜における一日の義務以外の礼拝のスンナの総数は六百二十五です。
—ムスリムはドウーハの礼拝のラカート総数を増やすことでき、スンナの総数も増加します。

スンナの行い（預言者の行い）は一度もしくは二度繰り替えされます：

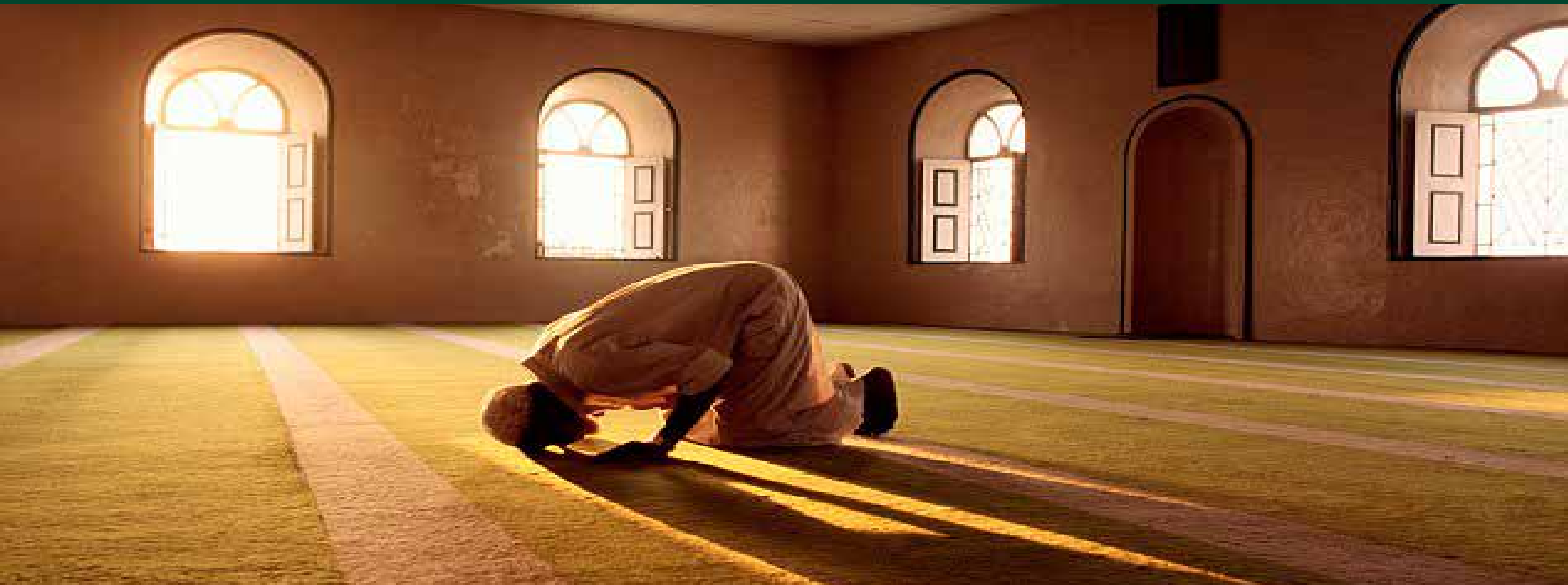
01 タクビラトウル　イフラムを唱える間に両手を上げる（初めの礼拝開始の「アッラーフ　アクバル」）

02 初めと二度目にかかわらず、タシャフッドの初めから最後まで人差し指を（上下へ）動かす

03 礼拝の終了時に顔を右と左へ向ける

04 座ること（イステラハ）：義務か義務以上の礼拝にかかわらず、四ラカートの礼拝で二度、その他の礼拝で一度行われる

05 タワロック：（右足を立てること、左足を右脚の下に置き床に伏せること）二度座ってタシャフッドを行う礼拝の二度目のタシャフッドにおいて行う。



これらのスンナはタシャフッドの際座ったときに人差し指を動かす事を除いて、一度繰り替えされます。ファジャール（日の出前）の礼拝以外の義務の礼拝で二度繰り替えされます。そして四ラカートの礼拝において二度イステラハは繰り替えされます。ゆえにスンナの総量は三十四になります。

義務以外のそれぞれの礼拝において最後と二度目以外の二度を除いてこのスンナの行いは繰り替えされます。ゆえに、総量は四十八のスンナになり



1000
の預言者の
一日の慣行

礼拝後のスンナ



01 アッラーの許しを請う。三度こう唱えましょう：「アッラーよ、あなたこそが平安の主で、平安はあなたからのものです。崇高さと栄誉の主に称えあれ。」ムスリムの伝承

02 「唯一で並ぶ者無きアッラー以外に崇拝されるべきものはありません。主権と讃美はかれにこそ属し、かれは全てにおいて全能です。アッラーよ。あなたが与えたものに対し抑止力はありませんし、富と力はあなたからその所有者を保護する事もできません。（アル　ブハーリとムスリムの伝承）

03 「唯一で並ぶ者無きアッラー以外に崇拝されるべきものはありません。主権と讃美はかれにこそ属し、かれは全てにおいて全能です。アッラーの力以外の力はなく、彼以外に崇拝する神はなく、彼に全ての恵みあれ、彼に全ての好意あれ、アッラー以外の神はなく、不信仰者は嫌うものの、忠実に自分の宗教（道）を作ります。（ムスリムによる伝承）

04 「スブハーヌ　アッラー　（アッラーに栄光あれ）、アル　ハンドゥリッラー（アッラーに全ての称賛あれ）、アッラーフ　アクバル　（アッラーは偉大なり）と33度唱えて、ラーイラハ　イッラッラー（アッラー以外に神はなく、彼に並ぶものはおらず、

全ての王国は彼のもの、全ての称賛はアッラーへ、そして彼は全てのものにおいての永遠の決定者です。）（ムスリムによる伝承）

05 「アッラーよ、どうか貴方を思い出し、感謝し、良く崇拝できるようにお助け下さい。」（アブ　ダウードとアン　ナサーイの伝承）

06 「アッラーよ、私はあなたに臆病からのご加護を求めます。臆病と吝嗇、そして老衰と墓の中の懲罰からのご加護を願います。」（アル　ブハーリの伝承）

07 おお神よ。あなたの奴隷を呼び起こす日に、あなたの懲罰からお守り下さい。これはアル　バラーの伝承によるもので、:「私達が預言者様（彼に平安あれ）の後ろで礼拝を行った時、私達は彼の右側にいる事を好みました。そうすると彼と私達が向き合う事になるからです。私は彼がその時こう申されるのを聞きました。「おお神よ、あなたの全ての奴隷を再び呼び起こす時に、あなたの懲罰から御守り下さい。（ムスリムによる伝承）



08 読誦（言え。「彼はアッラー、唯一なる御方」）、（言え，「黎明の主にご加護を乞い願う。」そして（言え，「ご加護を乞い願う，人間の主」）アブ　ダウード、アッティルミズィーとアン　ナサーイによる伝承。

アル　ファジャール（日の出）とアル　マグリーブ（日没）の礼拝時に、3度繰り返す。

09 王座の節（アーヤト　アル　クルスィー）を読誦する。「アッラー，かれの外に神はなく，永生に自存される御方」アンナサーイの伝承

10 「いかなる共同者もない、唯一のアッラーの他に真に崇拝すべきものはありません。そしてかれにこそ主権と全ての賛美は属します。」とファジャール（日の出）とマグリブ（日没）の礼拝後、10回繰り返し唱えます。アッティルミズィーの伝承



これらのスンナを義務の礼拝後に実践し、維持することの得：

01 日中夜の毎回の礼拝後に賛美（タスビーフ）を行うムスリムに500のサダカ（施し）が記されます。なぜなら彼（彼に平安あれ）は「すべての賛美はサダカです。アッラーは偉大なりと誰かが言う度にサダカとなり、アッラーに栄光あれという度にサダカとなり、アッラー以外に崇拝に値する神はないという度にサダカとなります」と申されました。ムスリムによる伝承。
：アン　ナワウィは上記は12と同じ報酬があると言いました。

02 　ムスリムはこの賛美を日中夜の毎回の礼拝後に維持すると、500の木が彼の為に楽園に植えられるでしょう。アッラーのみ使い（彼に平安あれ）はアブー　フライラが木を植えている前を通りかかった時、彼はこう申されました。「アブー　フライラよ。私はあなたの為にもっと良い植物について話をしませんでしたか？」彼は言いました。「はい。アッラーのみ使いよ！」彼（彼に平安あれ）は申されました。「スブハーヌ　アッラー　（アッラーに栄光あれ）、アル　ハンドゥリッラー（アッラーに全ての称賛あれ）、ラーイラハ　イッラッラー（アッラー以外に神はない）、アッラーフ　アクバル　（アッラーは偉大なり）と言いなさい。そうすると毎回楽園にあなたの為に木が植えられるでしょう。」（イブン　マジャの伝承で、アル　アルバニによって認証）

03 彼は楽園に入る為に死ぬ以外に、彼を楽園から遠ざけるものは何もありません。これは毎回の義務の礼拝後に王座の節（アーヤト　アル　クルスィー）を読誦した者についてです。

04 これらの賛美を唱えたものの罪は償われるでしょう。例えそれが海に浮かぶ泡のようであったとしても。（サヒーフ　ムスリム）

05 欠陥を修正し、義務の祈りに欠けているところを完全にします。

人々に会った時のスンナ



01 挨拶:

預言者（彼に平安あれ）は尋ねられました。「どの種のイスラームが最良ですか？」そして彼（彼に平安あれ）は答えられました。「人々に食事を与えることと知っている人と知らない人にも挨拶をすることです。」（アル　ブハーリとイマーム　ムスリムの伝承）

一人の男が預言者（彼に平安あれ）に近づき、彼に「アッサラーム　アライクム（あなたに平安がありますように）」と言って挨拶したところ、預言者（彼に平安あれ）は挨拶を返してその男が腰を下ろした後、預言者は申されました。「それは10でした。」その後別の男がやって来て、「アッサラーム　アライクム　ワラフマトウッラ（あなたに平安とアッラーの御慈悲がありますように）」と言いました。預言者（彼に平安あれ）は「それは20でした」と申されました。最後に三人目の男がやって来て言いました。「アッサラーム　アライクム　ワラフマトウッラーヒ　ワ　バラカートウ（あなたに平安とアッラーの御慈悲と祝福がありますように）」すると預言者は「それは30でした」と申されました。（アブ　ダウードの伝承でアッティルミズィーの推奨）

最初の二人の男がどれだけの報酬を得られなかったか注目して下さい。それは彼らが完全な挨拶、３０の報酬を得る為の挨拶をしなかったからです。そして一つの善行が少なくとも

0の報酬と見なされ、総計は300もしくはそれ以上の善行と見なされるかもしれません。挨拶は一日に何度も行われる行為なので、最大の報酬を得る為に完全なイスラムの挨拶を言うように自分自身を訓練するべきでしょう。

02 笑顔：預言者（彼に平安あれ）は申されました。「どんな善行も軽んじてはならない。例えそれがあなたの兄弟姉妹に笑顔出会うことさえも」（イマーム　ムスリムの伝承）



03 握手：私達の預言者（彼に平安あれ）は申されました。「二人のムスリムが出会い握手をする度に、彼らが分かれる前にアッラーは彼らを許してくださるでしょう。」（アブ　ダウードとアッティルミズィーとイブン　マージャの伝承）

アン　ナワウィは言いました。：あなたはムスリムが会う度に握手をすることが奨励されていると知るべきです。ですから、親愛なるあなた方、笑顔で挨拶をし、握手をするように心がけなさい；したがって一度に三のスンナを実践していることになります。

04 アッラーはこう申されました。「われのしもべに告げなさい。「かれら（ムスリム）は何事でも最も丁重に物を言いなさい。」悪魔は，かれら（不信者）との間に（紛争の）種を蒔く。本当に悪魔は人間の公然の敵である。」（夜の旅章53節）

そして預言者（彼に平安あれ）は：

「親切な言葉は施しである」

と申されました。
（アル　ブハーリとイマーム　ムスリムの伝承）

– 親切な言葉とは：ズィクル（アッラーへの唱念）、ドウアー、挨拶、然るべき熟考、良い行儀、長所と善行と含みます。

– 他人の心を掴む優しい言葉は魔法のようです。

– 親切・優しい言葉は信者の心を啓発する証拠です。ですので、あなたの人生を全て親切な言葉で満たすべきです。あなたの夫や妻、子供達、近所の住人、友達、召使い、また親愛し親切な言葉を必要とする全ての人々へ。

食事の際のスンナ



食事前後のスンナ

01 アッラーの御名を唱える。（例：アッラーの御名において）

02 右手を使う

03 食事をする人の目の前（配置）にあるものから食べる。

04 これらのスンナは次のハディースで集められています。：「少年よ。アッラーの御名を唱えなさい。右手を使って、あなたの目の前にあるものから食べなさい。」（ムスリムの伝承）　食べ物の欠片が落ちた場合、それをこすって食べる。そのハディース：「もしあなたの誰かが食べ物の欠片を落とした場合、その汚れをこすって取ってから食べなさい。」（ムスリムの伝承）

05 三本の指を使って食事する。「彼（彼に平安あれ）は三本の指を使って食事をしていました。」（ムスリムの伝承）預言者（彼に平安あれ）はしばしばこうしていて、必要な場合を除いてはこうする事がより良いです。



食後の後のスンナ：

01 指と皿を舐める：預言者（彼に平安あれ）は私達に指と皿を舐めるように命じられ、申されました。「あなたはそれらのどこに祝福があるかわからない」

02 食後にアッラーを賛美する：「アッラーは食事後にアッラーを賛美する者（奴隷）に満足されます。」（ムスリムの伝承）預言者（彼に平安あれ）の食後のドウアーの一つ：「「私の力が少しも介在することのないところにおいて、これを私に食べさせ、お恵みになったアッラーに称えあれ。」
これらのドウアーの得：「すべての彼の過去の罪は赦されます」アブ　ダウードとアッティルミズィーとイブン　マージャとアル　ハフィーズの伝承でアル　アルバーニはそれは良いと言いました。

Ø　スンナの総量は、ムスリムが食事をする時、大多数の人々がそうであるように、一日に三度の食事をするとして、少なくとも十五のスンナに保持すべきです。この三度の食事の間に軽食を取るとすると、これらのスンナを増加することができます。

飲むことに関するスンナ



01 バスマラ：アッラーの御名を唱えること（アッラーの御名において）

02 右手で飲み物を扱うこと：預言者（彼に平安あれ）はある子供に申されました。「バスマラを唱えてから、右手で食べなさい」

03 三度飲み物の入れ物の外側で呼吸する（息を吐くことと吸い込むこと）；これは預言者（彼に平安あれ）が行っていたように、一口飲んだ後、入れ物の外側で呼吸するという意味で、このプロセスを三度繰り返す。（イマーム　ムスリムの伝承）

04 座って飲む：預言者（彼に平安あれ）は申されました：「あなたがたの誰でも立ったまま飲んではいけません」（イマーム　ムスリムの伝承）

05 飲んだ後、アッラーに感謝する：預言者（彼に平安あれ）は申されました：「飲食後にアッラーに感謝した崇拝者にアッラーは満足されるでしょう。」（イマーム　ムスリムの伝承）

1000
の預言者の
一日の慣行

自宅で義務以上（ナフル）の礼拝を行うこと



01 彼（彼に平安あれ）は申されました：「義務の礼拝以外で、最良の礼拝とは自宅で実行されるものです。」（全員合意）

02 彼（彼に平安あれ）は申されました：「人々が見ていない所で行う義務以上の礼拝は、公に行われる礼拝より25倍の価値があります。」（アブーヤラの伝承でアル　アルバニの認証）

03 彼（彼に平安あれ）は申されました：「自宅での礼拝は、義務の礼拝がナフルの礼拝を上回るのと同じように、公の（人々が見ている場合）の礼拝に勝ります。」アッタバラニの伝承でアル　アルバニは良いと認証）

これを基本として、このスンナ（預言者の伝統）を繰り替えすべきです。ナフルの礼拝＊において、またアッドウーハ（日中）の礼拝とアル　ワティール＊の一昼夜の数回の礼拝において、礼拝の度に、スンナを維持し報酬を増加させる為に、自宅でこれらの礼拝を行う事に熱心であるべきです。

これらの義務以上の礼拝（ナフル）を自宅で行う事の得：

01 それは従順さと忠実さを全うし、偽善から遠ざける為の手段です。

02 それは家庭に慈悲を引き起こし、悪魔がそこから抜け出すようになります。

03 モスクで行われる義務の礼拝の報酬が倍増するのと同様に、その報酬を倍増させる理由です。

1000
の預言者の
一日の慣行

集会を去る際のスンナ



私達は一日に何度もの集会に参加しています、例えば：

01 毎日の食事の際には、主にあなたが一緒に食事をしている人と話をした時

02 例えば立っている際に友達や近所の住人に出会った時

03 クラスメートや仕事仲間と一緒に座っている時

04 あなたの配偶者や子供たちと一緒に座って話をした時

05 配偶者や友達と一緒に車で出かけた時

06 フォーラムやセミナーや講義に参加した時



これらのスンナを保ち適応することによって何をしているのでしょうか。

アッラーを数度称賛することで、アッラーに常に近ずくことができます

これらの集会で起こったことに対して、懺悔しアッラーの許しを請います

アッラー以外に神はないと証言します

▶日常的にこれらのスンナを適用するメリットは他の人とそれらの集会で起こった事に対する許しを得る事です。

行動は意図によるものである



親愛なる皆さん、例えば、食事、就寝、仕事などのあなた方が一日中行っている許された全ての行為は、あなたがこれらの行動を通じてアッラーに近づこうという意志があるのならば、これらの行動を、何千という「ハサナ」、善行を得る為の崇拝行為に変えることができます。　ムハンマド（彼に平安あれ）は申されました：

「行為は意志によるもので、全ての人は意図としたことだけを持つでしょう」

（アル　ブハーリとムスリムの伝承）

例えば：ムスリムは夜間の礼拝や夜明けの礼拝を行う為に早期に眠るとすると、彼の睡眠は崇拝行為となり、日常生活の中のほかの全ての許された行為に関しても同じです。

機会を逃してはいけません



同時に複数の崇拝行為を行うチャンスを失っていませんか？　どのように行うのでしょうか？

01 モスクに向かう際、車や徒歩で向かっているかもしれません。この行為はもちろん報われるでしょう、しかしもしムスクに向かう途中に他の事、例えばアッラーを称賛したり、クルアーンを読んだり、聞いたりしてはどうでしょうか。こうすることが、一度に多数の崇拝行為を適用する方法です。

02 もし結婚式（もちろんイスラムの教えに則ったもの）に出席したとしたら、座席でアッラーを称賛したり、人々とイスラムや宗教に関する役立つ事柄について話をする事ができます。

1000
の預言者の
一日の慣行

常にアッラーを覚えていること



01 人は全ての時間と条件の中に置いて、創造主と奴隷という関係を前提に、アッラーを常に覚えている事は、彼への服従の基礎です。アーイシャ（アッラーが彼女に悦んで下さいますように）はこう言ったと報告されています。：「アッラーの預言者（彼に平安あれ）はどんな時もアッラーを覚えていました。」（ムスリムの伝承）

アッラーと常に繋がっていることが人生です。彼に加護を求める事は救いです。彼の近くにあることは成功と満足で、彼から離れていることは損失と偏差です。

02 偽善者の属性として、彼らはアッラーを少ししか覚えていないとあるので、アッラーを常に覚えている事は、信者と偽善者の間を区別するものです。

03 アッラーを常に覚えていることは、シャイターン（悪魔）の犯行に対して人を保護し、免疫の砦であるとして、アッラーを覚えている事を見下す者を除いて、シャイターンを人を事前に支配する事はありません。シャイターン（悪魔）は人間がアッラーを忘れる事を望んでいます。

04 唱念（ズィクル）こそが幸せへの道です。彼（彼に称えあれ）は申されました：「これらの信仰した者たちは，アッラーを唱念し，心の安らぎを得る。アッラーを唱念することにより，心の安らぎが得られないはずがないのである」（雷電章28節）

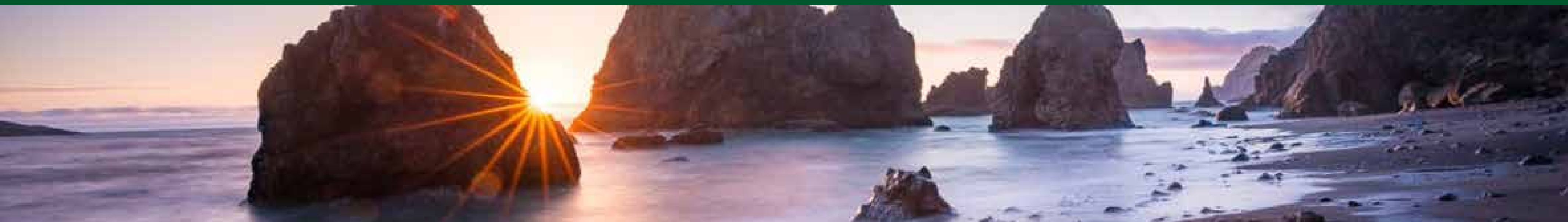
05 楽園の人々は現世でアッラーを覚えておらず過ぎ去った一時間を除いては後悔する事はないので、私達は常にアッラーを覚えているべきです。「本当に永久的な唄念は、アッラーとの永続的な関係を意味します。」

アン　ナワウィは言いました：心と舌による唄念は、ウドゥーが亡くなった者、清められていない者、月経中や産後の女性にも許可されています。これは称賛（スブハーヌアッラーという事）、賛美（アルハンドゥリッラーという事）、アッラーフアクバル（アッラーは偉大です）という事、ラーイラーハ　イッラッラー（アッラー以外に真に崇拝すべきものはありません）という事、アッラーの使途（彼に平安あれ）への平安と祝福とドゥアーをアッラーに求める事も含まれます。これはクルアーンの読誦の場合とは異なります。

06 .主（栄光ある崇高な御方）を覚えている者を、主は覚えているでしょう。彼は申されました。「だからわれを念じなさい。そうすればわれもあなたがたに就いて考慮するであろう。われに感謝し，恩を忘れてはならない。」（雄牛章152節）王の一人が会議である男を賞賛し、その男は王が彼について言及した事を知らされてとても喜んだとしたら、では全ての王の中の王であるアッラーが、群集に向かって彼に言及したとしたらどのように感じるでしょうか。どちらによって言及されるほうが良いでしょうか？

07 アッラーを唄念するとは、心が集中することなく、アッラーに従う事なく、彼への賛美を見下しながら、言葉や単語をつぶやくことではありません。舌を用いた唄念は、その言葉の意味に影響を受け、論理も連れそっていなければいけません。彼（彼に栄光あれ）は申されました。：「またあなたがは朝夕，魂を込めて謙虚に，恐れ謹んで，言葉は大声でなく，あなたの主を唱念しなさい。おろそかな者の仲間となってはならない。」（高壁章205節）

アッラーの好意に対して瞑想すること



預言者（彼に平安あれ）は申されました。:「アッラーに対して瞑想するのではなく、アッラーの恩恵に対して瞑想しなさい。」（「アル　アウサットとアル　バイハキでのアッタバラニの伝承、アル　アルバニが良いと認証」

ムスリムの一昼夜の暮らしの中で数度繰り替えされる事の一つに、私達へのアッラーの好意に関する感覚が挙げられます。一昼夜の間にムスリムは多くの場面や状況で、見たり聞いたりすることがあります。そして、アッラーによって恵まれ、彼の好意に対して考え、瞑想し、アッラーを称賛する必要があります。

01 モスクに行く際に、あなたはアッラーの好意を感じますか？そして特にファジャール（日の出前）の礼拝時にムスリムの家庭に注目した時、まるで死んだかのように深い眠りにある、あなたの周りにいる人々がどのようにアッラーの好意を奪われてきたのか？

02 あなたが道を歩いていて、いろいろな場面に出会う時、例えばここで事故がってこれは、、と言う悪魔の声（歌）が彼の車から大音声で聞こえてきたとして、あなたはあなたに対するアッラーの好意を感じますか？

03 飢餓、洪水、病気の蔓延、事故、地震、戦争やホームレスなどを含む世界のニュースを聞いたり、読んだりした時、あなたはアッラーの好意を感じますか？.成功した奴隷とは、どのような状況や場面でも彼の心、感情、感覚からアッラーの恩恵が消えない者だと私は思います。彼は常にアッラーを称賛し、宗教や健康、悪からの安全と繁栄という与えられた恩恵に感謝します。

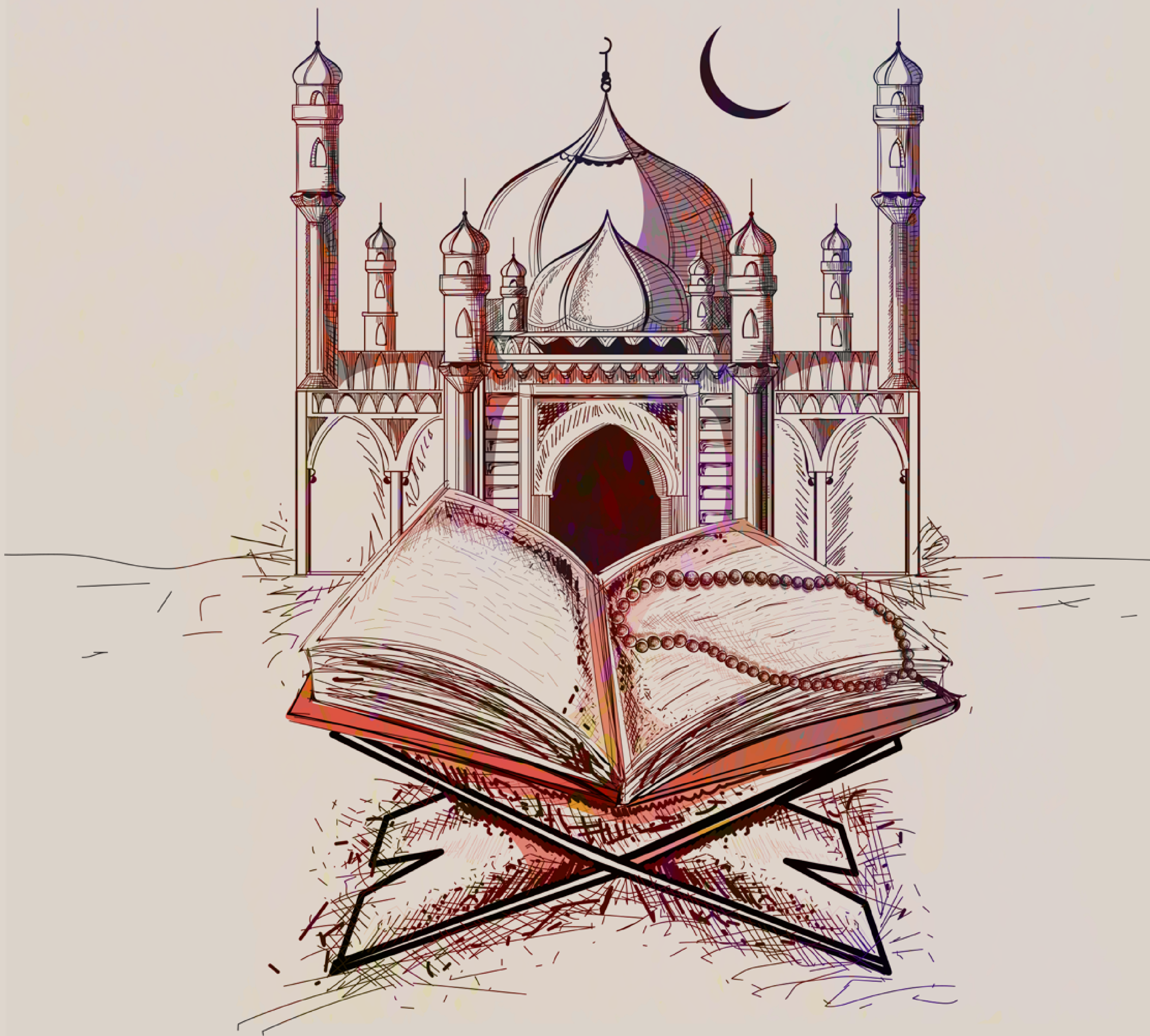
毎月一度クルアーンの全ての章を読むこと



預言者（彼に平安あれ）は申されました。；「毎月クルアーンを読みなさい」アブ　ダウードの伝承

これを達成する為の簡単な方法

毎回の礼拝の10分前にモスクに着くようにすると、2ページ；礼拝前後にそれぞれ4章を読み終えることができるでしょう。そうすると、一日に10ページ：1ジュズを読み終える事になります。こうして、毎月クルアーンの全章を完全に読み終えるでしょう。



最後に

ここで私達は最愛の預言者ムハンマド（彼に平安あれ）の日常のスンナを集めることができました。私達の息がある最後まで、これらを日常生活の中で適用できるようにアッラーに求め願います。

全ての恵みをアッラーに感謝します。

カリード　アル　フサイバン